

# La vostra sedia di ufficio è più in forma di voi?



Una buona condizione fisica protegge da eventuali lesioni. Chi vuole restare agile e in forma o fa una vita molto sedentaria sul lavoro, può trovare su [www.suva.ch/movimento](http://www.suva.ch/movimento) diversi programmi di fitness che aiutano a migliorare forza, equilibrio e flessibilità.

**Suva**

Casella postale, 6002 Lucerna, tel. 058 411 12 12  
Ordinazioni: [www.suva.ch/55374.i](http://www.suva.ch/55374.i), codice 55374.i

**suva**

# Una vita lavorativa attiva

Chi fa una vita sedentaria ha bisogno di muoversi, altrimenti rischia di soffrire di tensioni muscolari, mal di testa, dolori alla schiena, scarsa concentrazione e problemi digestivi. Ecco perché è importante muoversi regolarmente.

## I nostri consigli:

- Appendete questo manifesto sul luogo di lavoro come reminder per voi e i vostri colleghi.
- All'indirizzo [www.suva.ch/flow-i](http://www.suva.ch/flow-i) vi mostriamo come potete rimettervi in forma sulla vostra sedia da ufficio. Per restare agili e in forma prendetevi regolarmente una pausa dinamica.

